

Assembly Manual Cross-Trainer Ergometer

Art.-No. 7858-699

USA

E

Assembly must be carried out by an adult!

Environmentaly friendly: printed on 100% recycled paper

USA Assembly Instructions

Please, thoroughly read these instructions prior to assembly and first use. You will get important information about your safety as well as the use and maintenance of your Cross-Trainer. Keep these instructions for reference and/or for maintenance work or spare parts orders.

For Your Safety

- Only use the Cross-Trainer for its intended purpose, i.e. for the physical training of adult persons.
- Any other use is inadmissible and may be dangerous. The manufacturer cannot be made liable for damage caused by a use that does not correspond with the intended purpose.
- You train with an equipment that has been designed in accordance with the latest state of the art regarding safety. Possible danger spots that may cause injuries have been avoided and safeguarded as well as possible.
- The unit requires a power supply of 110 V/60 Hz. It should be connected only to a safety socket with a single 10-A fuse. Before commissioning the appliance pay attention to the fact that the correct plug-in power supply unit (observe marking) has been connected properly. Do not under any circumstances carry out electrical repairs or alterations yourself. Always ensure that such work is done by a properly qualified electrician.
- Important: disconnect the apparatus from the mains before doing repair, maintenance or cleaning work.
- The equipment must be set up on firm even ground. Ensure that the power cable is not pinched and that no-one can trip over it.
- Improper repairs and design changes (disassembly of original parts, installation of inadmissible parts, etc.) may cause hazards for the user. **Do not under any circumstances carry out electrical repairs or alterations yourself.** Always ensure that such work is done by a properly qualified electrician.

Handling the equipment

- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust.
- The Cross-Trainer is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the manufacturer cannot be held liable. If, in spite of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.
- The Cross-Trainer conforms to the safetyrequest of part H of the DIN norm EN 957. The Cross-Trainer works independent of revolutions per minute.
- When the unit is not in use, unplug it from the power supply.
- **Never allow liquid of any kind to enter the interior of the unit.**
- Defective parts may impair your safety and the service life of your equipment. Therefore, please exchange defective or worn parts immediately.
- Always observe the general safety rules and precautions for working with electrical equipment.
- If you have any doubt or any queries, please contact your specialised dealer.
- If you train regularly and intensively, please check all equipment parts – in particular bolts and nuts – every 1 to 2 months. This is particularly true for the attachment of grip strap and running plate.
- Inform present persons (especially children) about possible hazards during your exercises.
- Prior to taking up training, have your family doctor check whether your state of health is sufficient to train with this equipment. The medical findings should be the basis for the build-up or your training program. Wrong or excessive training may lead to damage to your health.
- By all means observe the information about the organisation of training in the training instructions
- Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical changes resulting therefrom.
- On principle, the equipment does not require any special maintenance. All bearings have a lifetime lubrication or are maintenance-free.
- For cleaning and caring by no means use aggressive or corroding agents but environmentally beneficial ones.
- The Cross-Trainer possesses a magnetic brake system which is maintenance-free and does not require any adjustment.
- Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary.

Instructions for Assembly

- Ensure that you have received all the parts required (see check list) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your Kettler dealer.
- Before assembling the equipment, study the drawings carefully and carry out the operations in the order shown by the diagrams. The correct sequence is given in capital letters.
- The equipment must be assembled with due care **by an adult person**.
- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed. The required tools are supplied with the equipment.
- Bolt all the parts together loosly at first. Do not tighten any of the bolts until the assembly operation has been fully completed.
- Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

List of spare parts

When ordering spare parts, always state the full article number, spare-part number, the quantity required and the inspection number stamped on the back.

Example order: Art. no. 7858-699/spare-part no. 70122771/2 pieces/inspection no. ....

Important: spare part prices do not include fastening material; if fastening material (bolts, nuts, washers etc.) is required, this should be clearly stated on the order by adding the words **„with fastening material"**.

(E) Instrucciones para el Montaje

Por favor, léa este manual detenidamente antes de iniciar el montaje y antes de proceder al primer uso. Este manual contiene avisos importantes relacionados con su seguridad así como instrucciones para la aplicación y el mantenimiento del entrenador Cross. Guarde cuidadosamente este manual como información para trabajos de mantenimiento o pedidos de recambios.

Para su seguridad

- El entrenador Cross sólo debe ser usado para la aplicación prevista, es decir para la realización de ejercicios físicos de personas adultas.
- Otros tipos de aplicación están prohibidos y pueden resultar peligrosos. No se puede hacer responsable al fabricante de los daños causados por el uso indebido del aparato.
- Respecto a la seguridad usted se entrena con un aparato que ha sido fabricado según los últimos conocimientos, evitando todos aquellos puntos de peligro que pudiesen causar lesiones y protegiendo los mismos de la mejor forma posible.
- Reparaciones indebidas y modificaciones constructivas (desmontaje de piezas originales, montaje de piezas no permitidas, etc.) pueden originar focos de peligros para el usuario.
- Los componentes defectuosos pueden poner en peligro su salud y la duración del aparato. Por lo expuesto, recambie inmediatamente las piezas defectuosas o desgastadas y ponga el aparato fuera de servicio hasta que no haya sido realizada la correspondiente reparación.
- El aparato necesita una tensión de la red de 110 V, 60 ciclos. La conexión sólo está permitida a una caja de enchufe con toma de tierra de 10 A con toma de cortacircuitos individual y conectada a tierra. **¡No manipule usted mismo en su red eléctrica; dado el caso diríjase a un especialista!**
- ¡Sólo personas especializadas y cualificadas están autorizadas para realizar reparaciones en las piezas eléctricas y en los grupos constructivos!
- **¡Observe que nunca deben penetrar líquidos en el interior del aparato!**
- El entrenador Cross tiene que estar situada sobre una base firme y plana. Prestar especial atención a que el cable eléctrico no quede aprisionado o pueda causar "tropezones".
- Saque siempre el enchufe de la caja después de haber usado el aparato.
- Observe también las normas y las disposiciones generales de seguridad para el uso de aparatos eléctricos.
- En caso de dudas y consultas diríjase a su proveedor.
- Si usa el aparato para un entrenamiento regular e intenso controle, cada mes o cada dos meses, todas las piezas del aparato y en especial los tornillos y las tuercas. Esto se debe observar especialmente en los estribos del manillar y en la fijación de las placas reposapiés.
- Advierta a las personas presentes (en especial a los niños) de los posibles peligros que pueden surgir durante los ejercicios.
- Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de cabezera para saber si el entrenamieto con este aparato es conveniente para su salud. Establezca su programa de entrenamiento ateniéndose al diagnóstico médico. Un entrenamiento erróneo o extremo puede resultar perjudicial para la salud.
- Respecto al desarrollo del entrenamiento es absolutamente necesario observar las advertencias hechas en el manual de entrenamiento.
- Nuestros productos estan sujetos a una permente e innovadora seguridad de calidad y debido a ello nos reservamos el derecho de realizar las consecuentes modificaciones técnicas.

La aplicación

- Asegúrese de que no se comience con el entrenamiento antes de la ejecución y del control adecuado del montaje.
- No es aconsejable mantener el aparato permanente en un lugar húmedo debido a que la oxidación sería inevitable.
- El entrenador Cross está concebido como aparato de entrenamiento para adultos y por ningún motivo ha de ser usado como aparato de juego para niños. Tenga en consideración de que el deseo natural de juego y el temperamento de los niños pueden causar con frecuencia situaciones imprevisibles que excluyen toda responsabilidad por parte del fabricante. Si de todas formas le permite a niños usar el aparato, tiene que indicarle a éstos el uso correcto y debe vigilarlos.
- El entrenador Cross corresponde a las normas de seguridad de la clase H de la DIN EN 957. Con el ergómetro se trata de un aparato de entreno independiente del número de revoluciones.
- En principio este aparato no necesita un mantenimiento especial. Todos los cojinetes están provistos de un lubricante de duración ilimitada o bien exentos de manutención.
- Para el cuidado y la limpieza úse sólamente detergentes anticontaminantes. ¡No úse nunca detergentes agresivos o caústicos!
- El entrenador Cross dispone de un sistema de frenado magnético, exento de mantenimiento y que no requiere ningún reajuste.

Instrucciones para el montaje

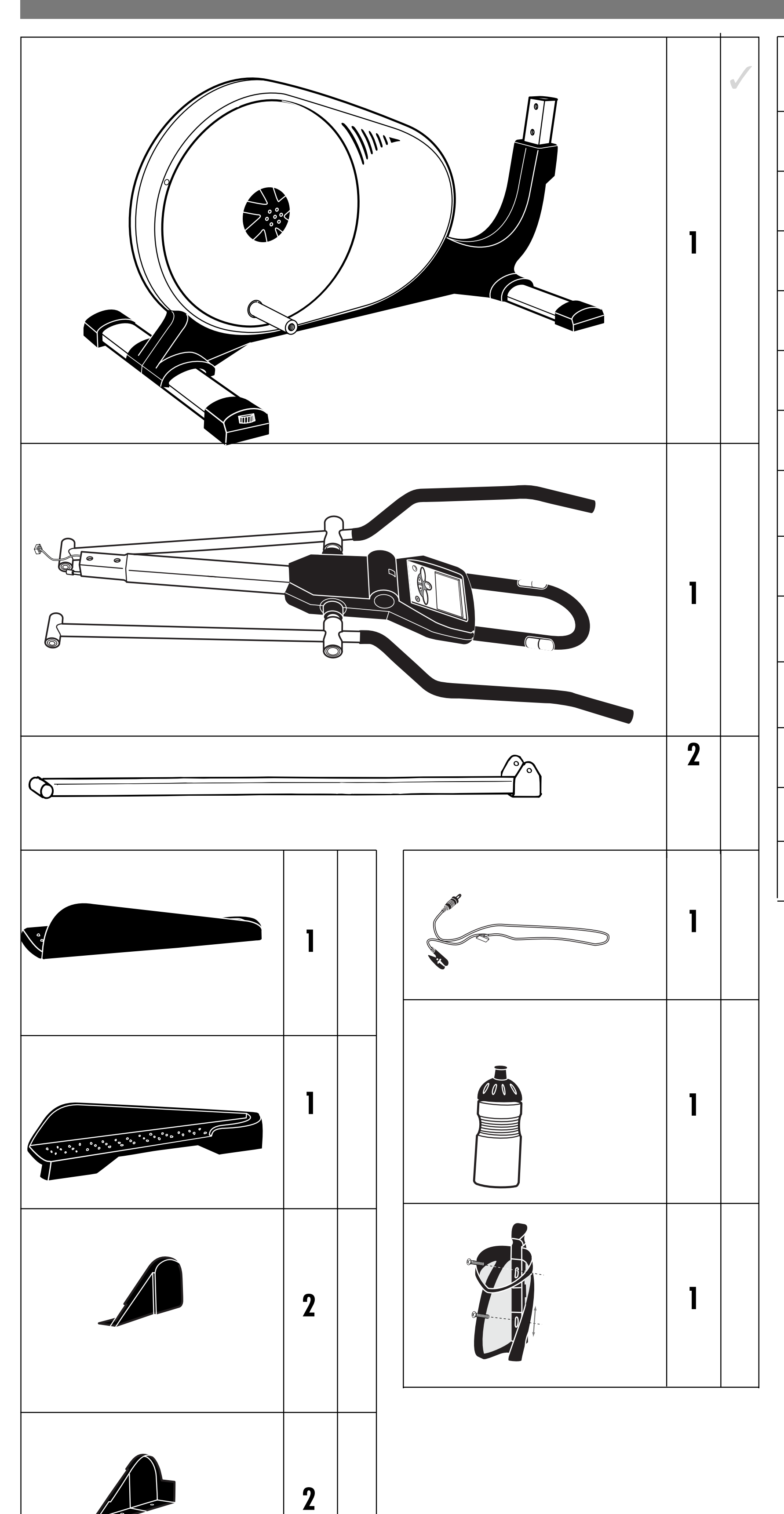
- Le rogamos constatar si se encuentran todas las piezas pertenecientes al volumen de suministro (véase la lista de verificación) y si hay daños por transporte.En caso de haber motivos de reclamación, dirijase a su vendedor especializado.
- Observe los dibujos con tranquilidad y monte el aparato de acuerdo a la secuencia de las figuras. En cada una de las figuras la secuencia está indicada con letras mayúsculas o una marca en el texto indica respecto a otra explicación escrita con mayores datos.
- El montaje del aparato tiene que ser efectuado esmeradamente por una persona adulta.
- El material de atornillamiento necesario para un paso de montaje está expuesto en la tabla correspondiente. Use el material de atornillamineto de forma exactamente correspondiente a la expuesta en la tabla. Todas las herramientas necesarias las encontrará en la bolsita con piezas pequeñas.
- Por favor, apriete primero, flojamente, todas las piezas sueltas y no las apriete, fuertemente, hasta que no haya finalizado el correspondiente paso de montaje.
- Por motivos de fabricación nos permitimos efectuar el premontaje de ciertas piezas (p.ej.. los tapones de los tubos).

Lista de repuestos

Para pedir recambios indìque el n˙mero completo del artìculo, el n˙mero del recambio, la cantidad de piezas que necesita asì como el n˙mero de control, sellado en la parte posterior del manual de montaje.
Ejemplo para la otorgaciûn de un pedido:
Art. N° 7858-699 / Recambio N° 94313288 / 2 Cantidad de piezas / N° de control .....

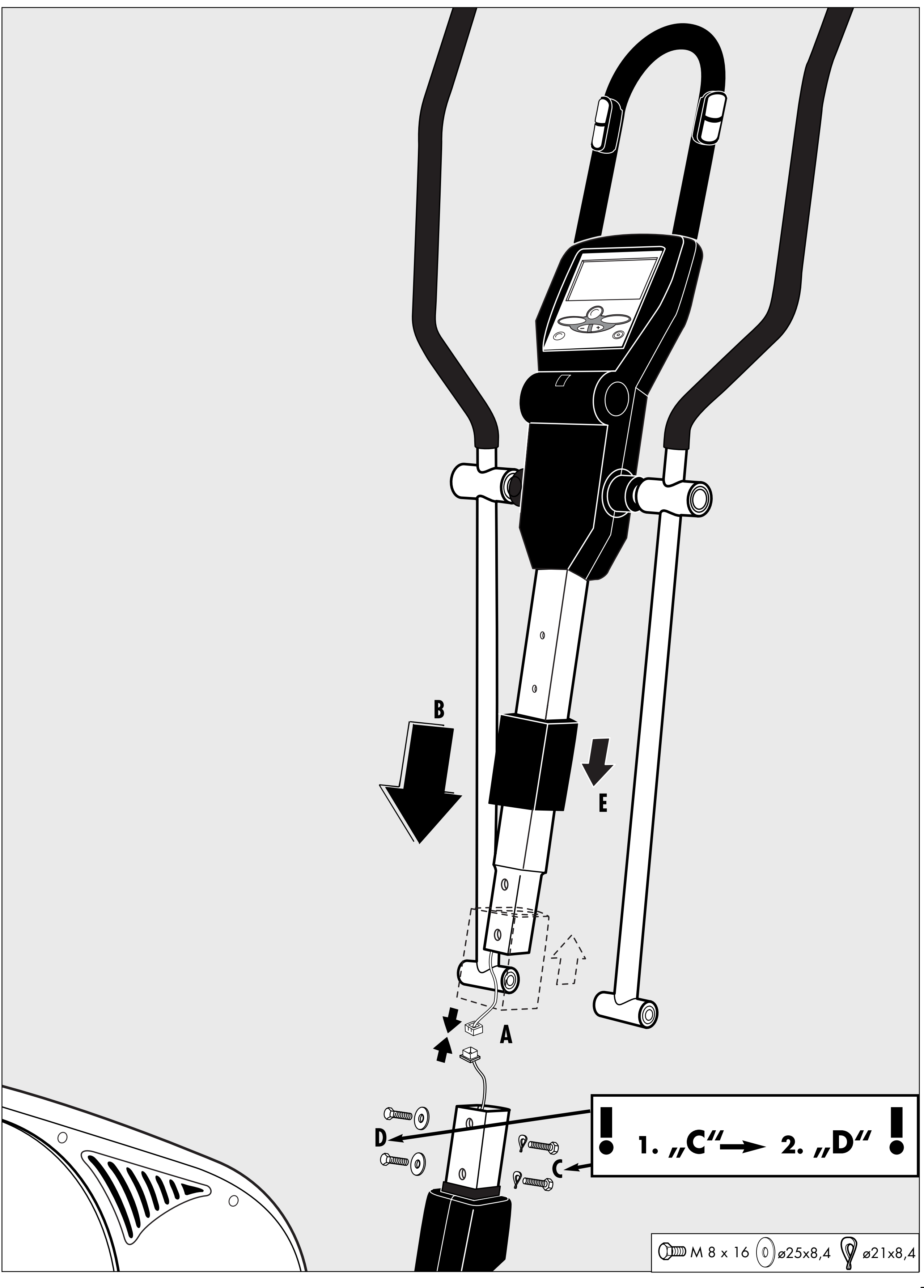
Nota importante: Los recambios que deben ser atornillados se entregan y se cargan a cuenta, generalmente, sin el material de atornilladura. En caso de necesitar el correspondiente material de atornilladura, ello debe ser indicado en el pedido añadiendo **„con material de atornilladura"**

Checklist

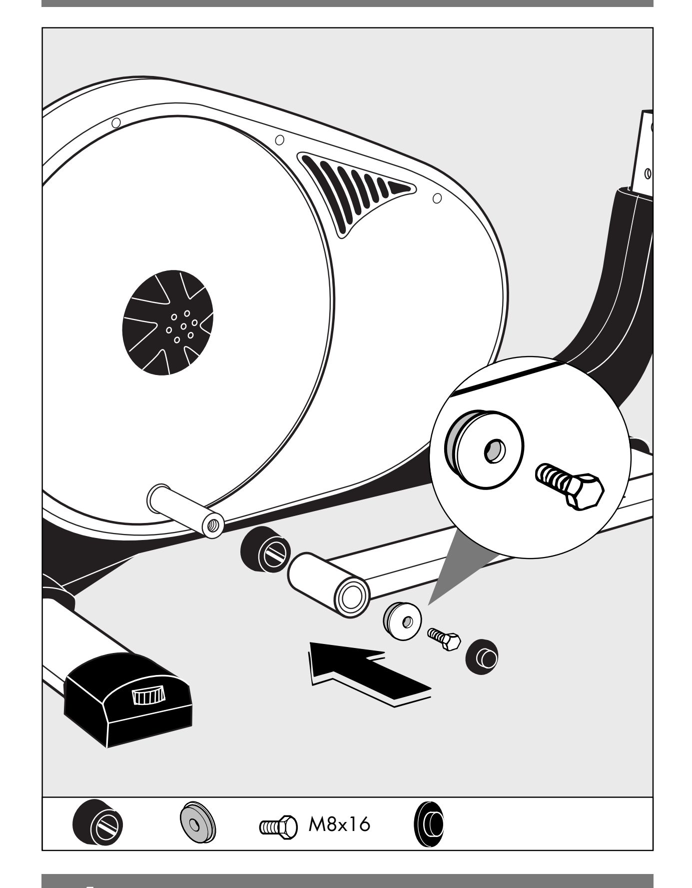


M 10 x 105	2	
M 8 x 16	6	
M 5 x 45	4	
M 5	4	
M 10	2	
ø 21 x 8, 4	2	
ø 10	4	
ø 25 x 8, 4	2	
ø 25 x 10, 5	4	
	8	
	2	
	2	
M 5 x 20	2	
	2	

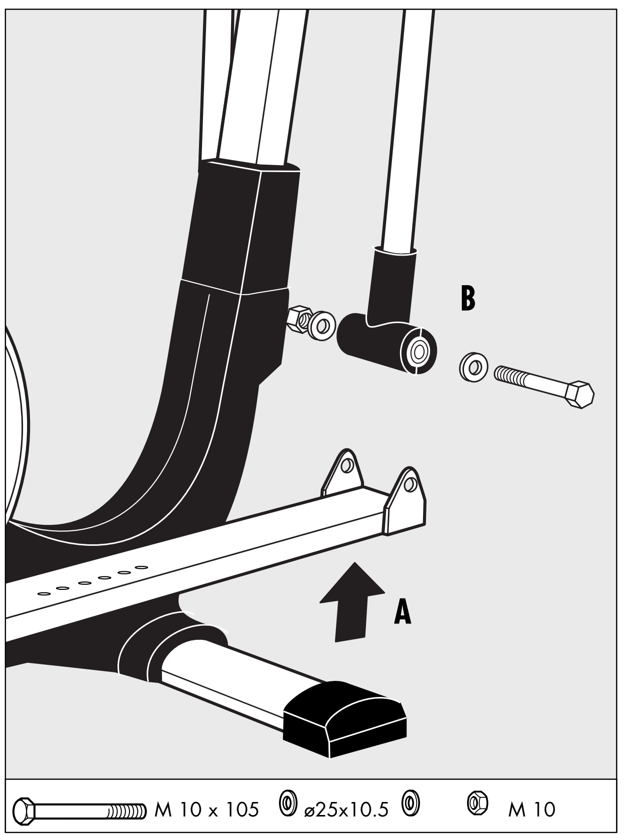
1



2



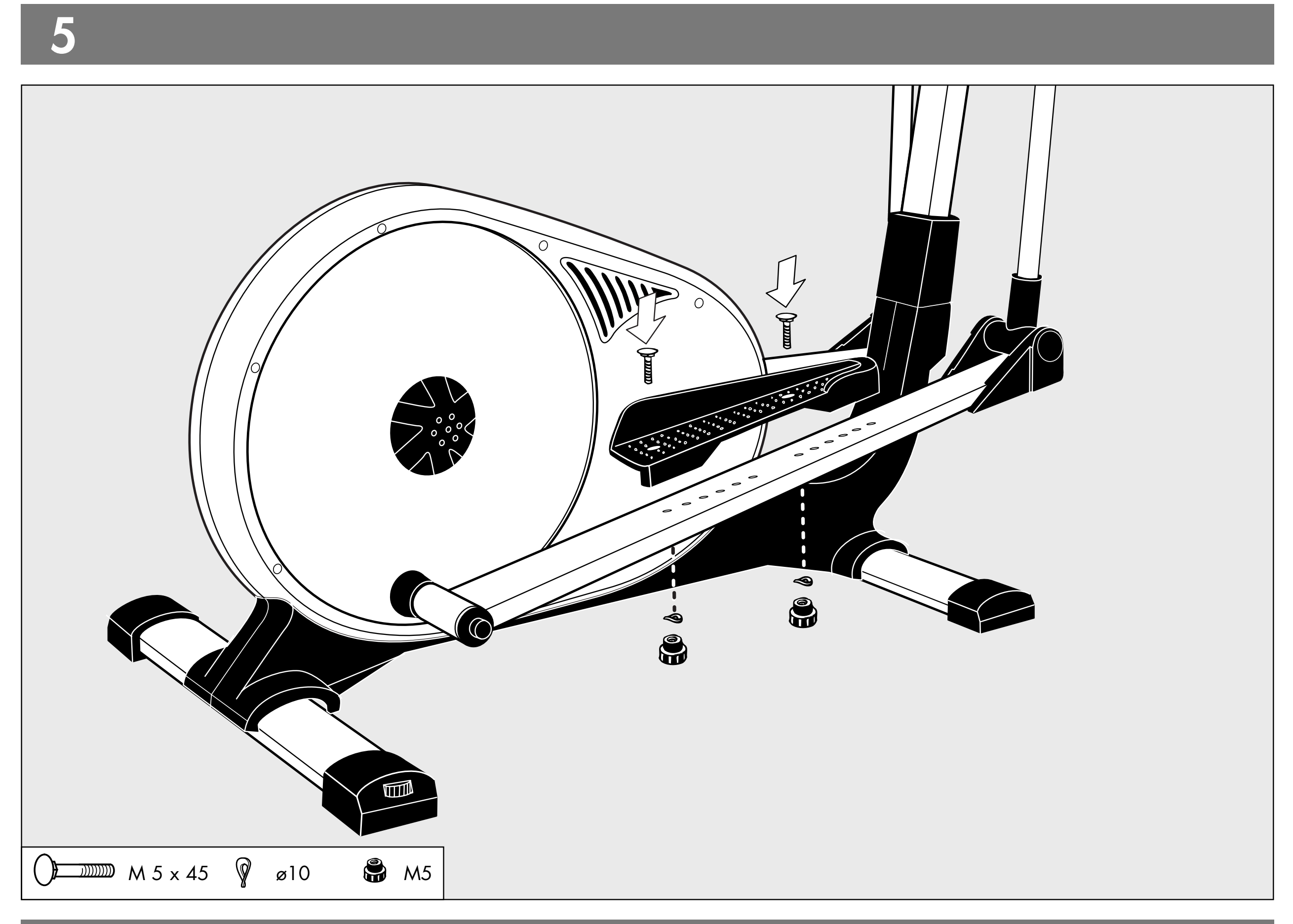
3



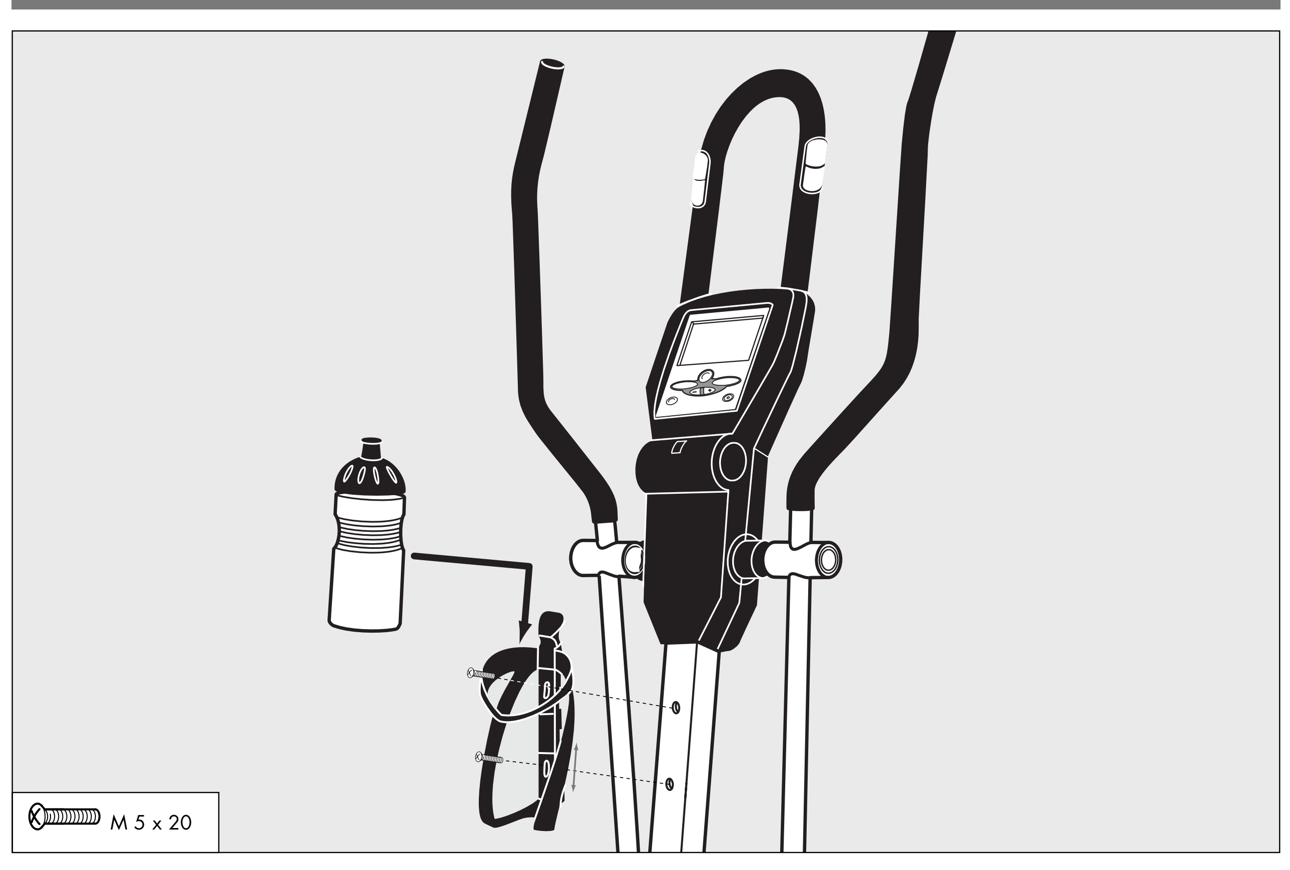
4



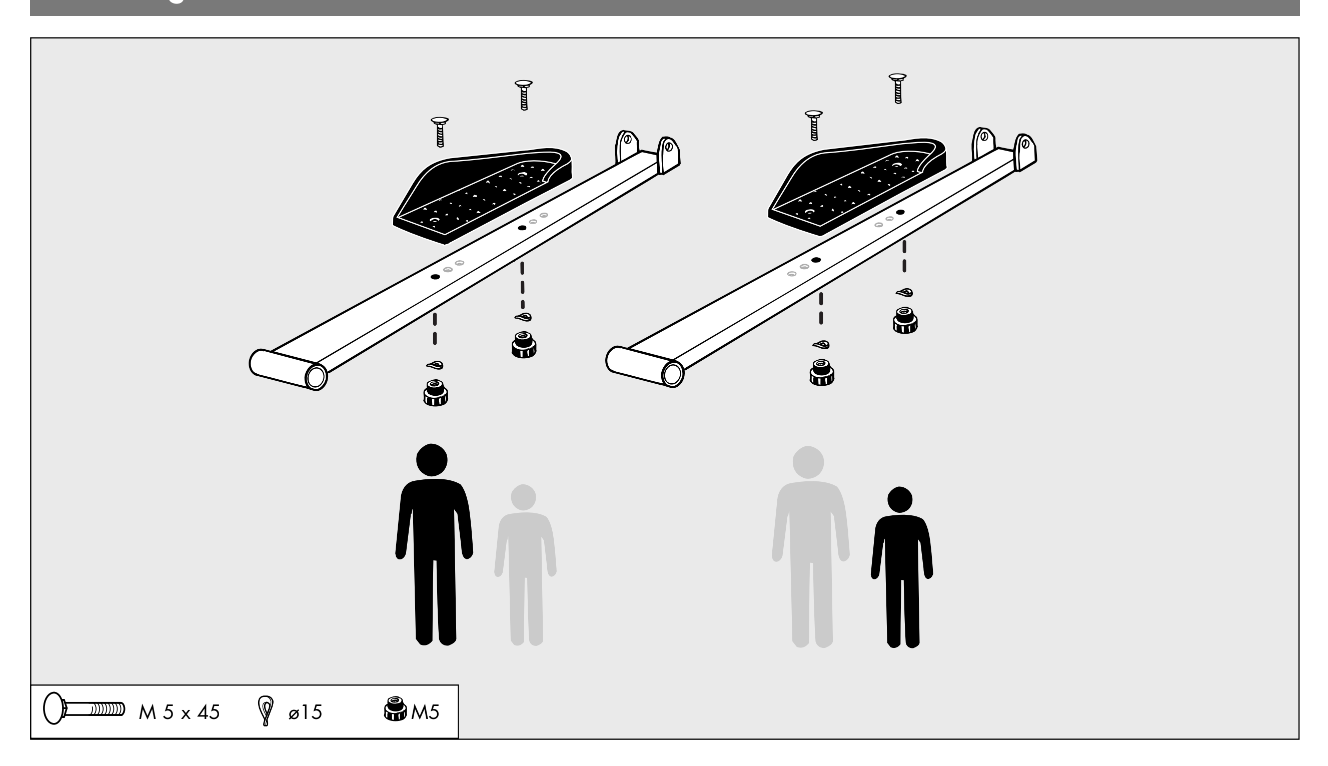
5

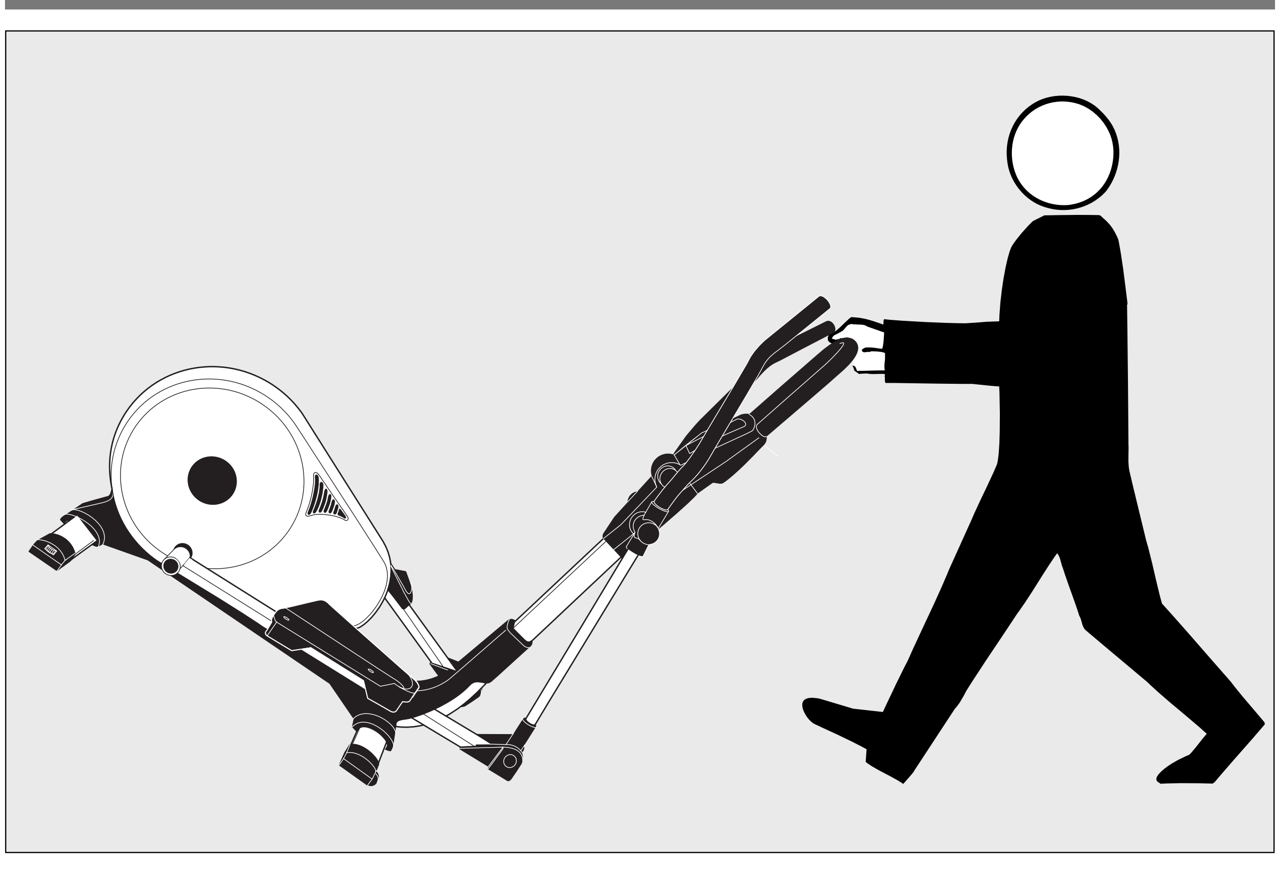


6

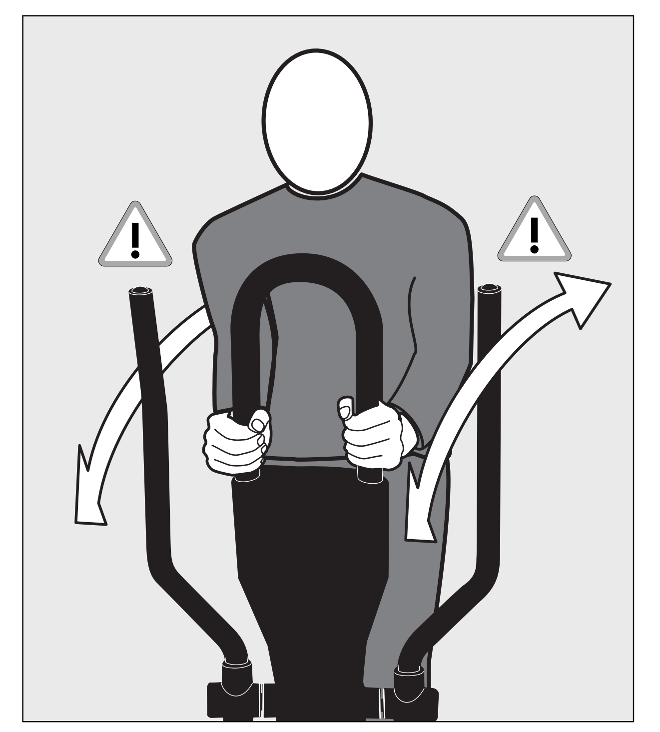


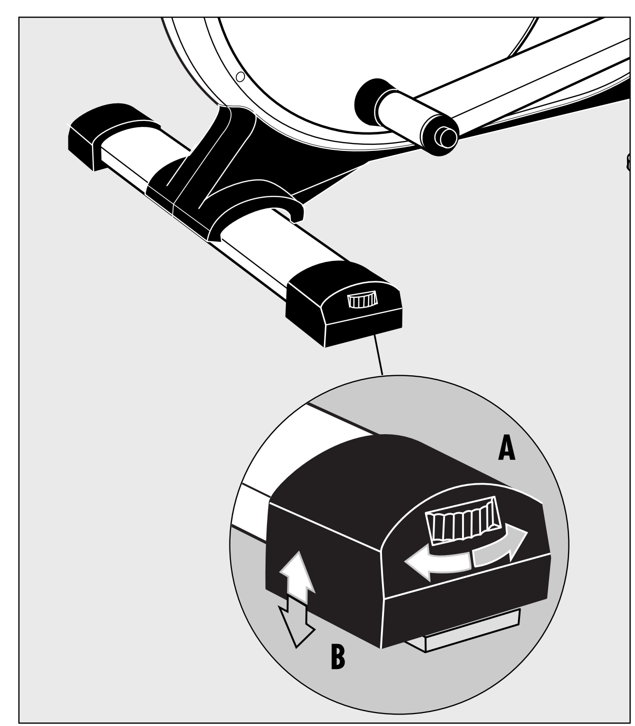
Handling

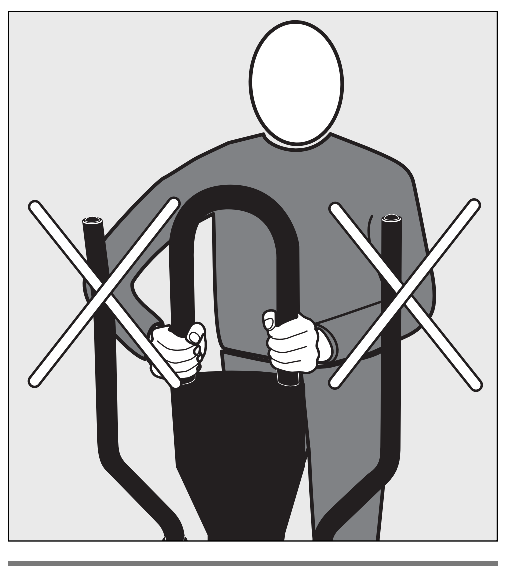


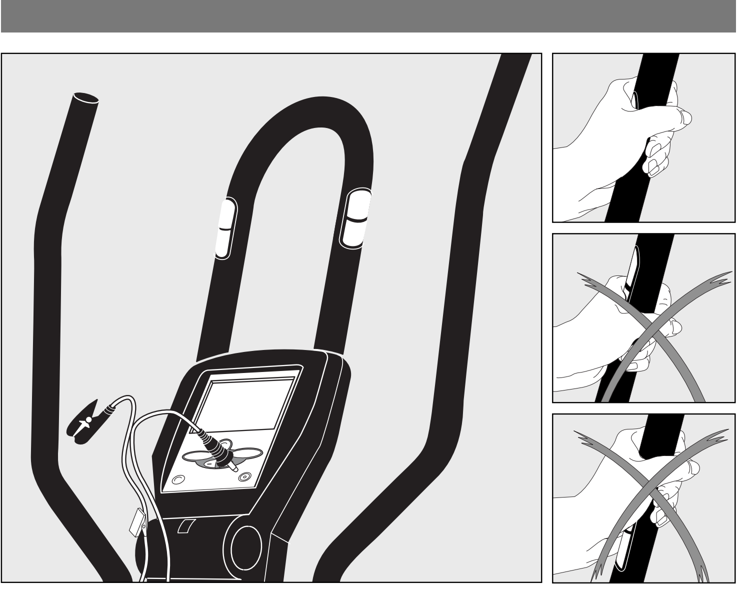


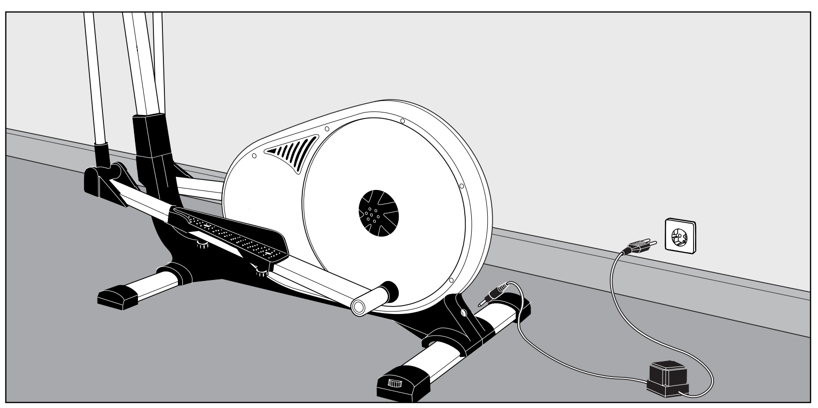
Handling



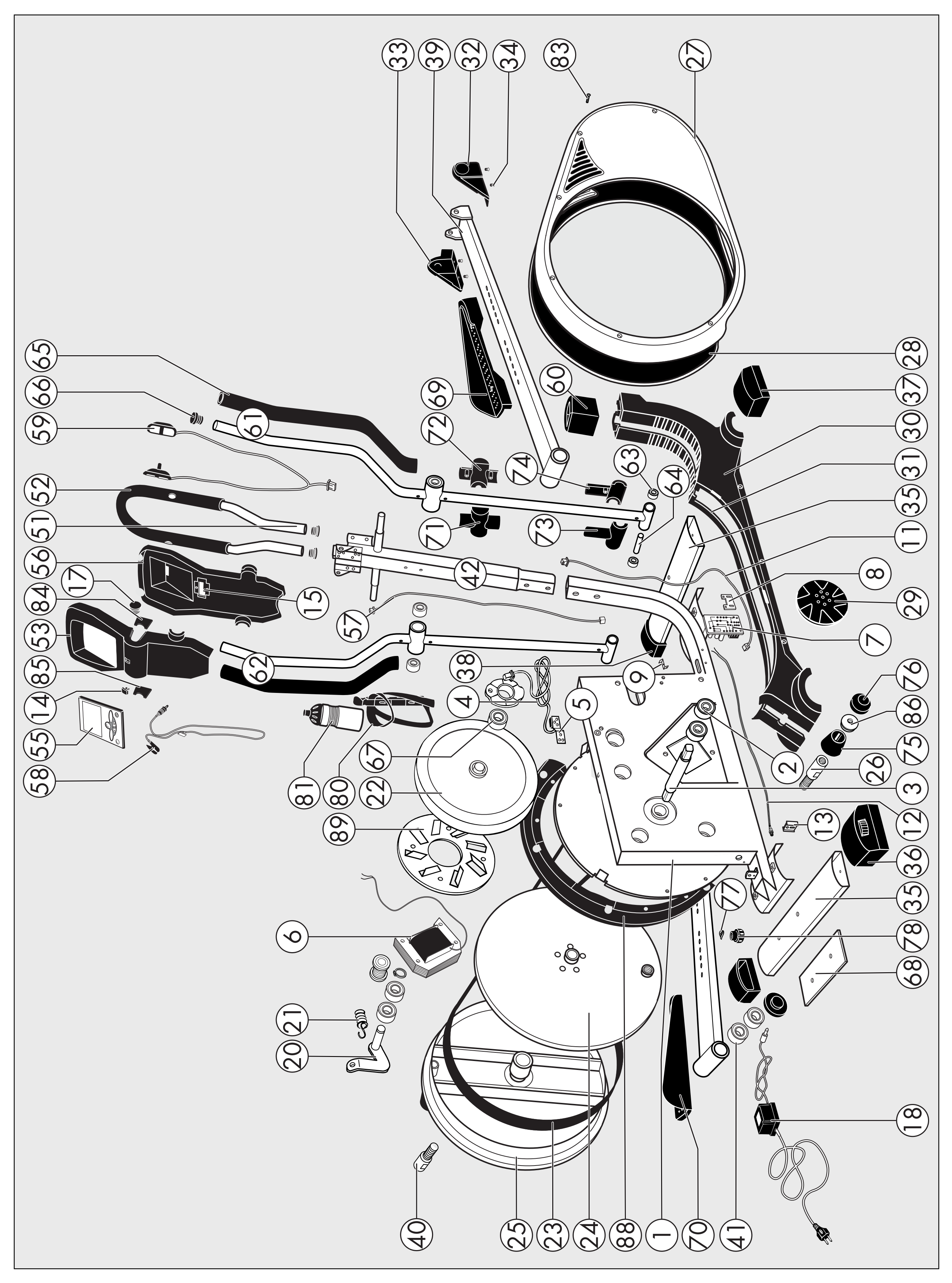








Spare parts drawing



List of spare parts

Cross-Trainer ERGOMETER **7858-699**

pos.	description	qty.	spare parts no.
1	Grundrahmen	1	94313933
2	Kugellager 6203-ZZ C3 für Grundrahmen	2	33100017
3	Welle ø17x114mm mit Bef.-Mat.	1	11300042
4	Geschwindigkeitsaufnahme 375mm	1	67000690
5	Kontakthalteblech	1	97200127
6	Elektromagnet (montiert)	1	94313937
7	Steuerung für Magnetspule	1	42860011
8	Aufnahmeblech	1	97200247
9	Anpresswinkel	1	97201816
11	Stromkabel (unten) 900mm	1	67000718
12	Leitung mit Buchse 850mm	1	42860012
13	Aufnahme für Netzstecker	1	70127365
14	Deckel zu Cockpit-Vorderteil	1	70128509
15	Schnittstelle 300mm	1	67000720
17	Deckel	2	70128469
18	Netztrafo	1	42860010
20	Aufnahmeblech mit Kugellager 6300-ZZ (montiert)	1	94313101
21	Zugfeder für Umlenkrolle	1	25635052
22	Schwungrad (montiert)	1	91140380
23	Poly-V-Riemen 1651 PJ6	1	67005127
24	Laufrad	1	94313975
25	Riemenscheibe	1	94313974
26	Bolzen ø20x133mm (Rechtsgewinde)	1	10900061
27	Verkleidung Seitenteil (rechts)	1	70128517
28	Verkleidung Seitenteil (links)	1	70128518
29	Abdeckkappe für Nabe	2	70128360
30	Verkleidung Unterteil (rechts)	1	70128403
31	Verkleidung Unterteil (links)	1	70128404
32	Gelenkseitenverkleidung (rechts)	2	70128421
33	Gelenkseitenverkleidung (links)	2	70128422
34	Spreizniete ø6x9,5mm	8	10418503
35	Bodenrohr	2	91111287-20
36	Bodenschoner mit Höhenverstellung	2	91170389
37	Rollenschoner (rechts)	1	91170387
38	Rollenschoner (links)	1	91170388
39	Pedalarm (kpl. mit Stopfen und Kugellagern 6203-ZZ)	2	94315102
40	Bolzen ø20x133mm (Linksgewinde)	1	10900071
41	Kugellager 6203-ZZ für Cross-Trainer	8	33100038
42	Vorderrohr	1	94313797
51	Stützbügel (kpl. mit Handpulsaufnehmer und Griffschlauch)	1	94313589
52	Griffschlauch 750mm	1	10118064
53	Cockpit-Vorderteil	1	70128401S
55	Computer	1	67000712S
56	Cockpit-Unterteil	1	70128508S
57	Stromkabel 1000mm	1	67000126
58	Pulsaufnahme	1	67000421
59	Hand-Pulsaufnehmer WP 1007-5C	1	67000658
60	Lenkerrohrabdeckung	1	70128475
61	Armhebel rechts (kpl. mit Kugellagern 6200-Z und 6203-ZZ, Distanzrohr ø20x4,5x59mm, Griffschlauch 680mm, Gelenkpunktverkleidungen und Stopfen für ø28mm)	1	94313569
62	Armhebel links (kpl. mit Kugellagern 6200-Z und 6203-ZZ, Distanzrohr ø20x4,5x59mm, Griffschlauch 680mm, Gelenkpunktverkleidungen und Stopfen für ø28mm)	1	94313576
63	Kugellager 6200-ZZ	4	33100036
64	Distanzrohr ø20x4,5x59mm	2	97201447
65	Griffschlauch 680mm	2	10118034
66	Stopfen für ø28mm	2	10100018
67	Kugellager 6203-ZZ	2	33100023
68	Gegenblech	2	97200256
69	Fußtritt (rechts)	1	70128398
70	Fußtritt (links)	1	70128399
71	Drehpunktverkleidung (Teil 1)	2	70128411
72	Drehpunktverkleidung (Teil 2)	2	70128412
73	Gelenkpunktverkleidung (Teil 1)	2	70128413

List of spare parts

74	Gelenkpunktverkleidung (Teil 2)	2	70128414
75	Distanzhülse	2	70133275
76	Abdeckkappe	2	70130860
77	Federscheibe A5	4	10601001
78	Rändelmutter M5	4	10104000
79	Schraubenbeutel	1	94313723
80	Trinkflaschenhalter	1	70190051
81	Trinkflasche	1	70190041
83	MITTO-Plastikschraube	8	10224072
84	Einschubteil (rechts)	1	70128426
85	Einschubteil (links)	1	70128427
86	Dichtscheibe ø22x9,2x1mm mit Beschichtung	2	10505000
88	Kassettenblech-Aufsatz	1	70128492
89	Lüfterscheibe	1	70125785
90	Deckel für Elektronic	1	70125804



Internetfitness.com
717 Fellowship Rd., Suite C, D & E
Mt. Laurel, NJ 08054

Service tel. 888-800-1167
Sales tel. 877-ELLIPTS (355-4787)

USA In case of complaint, please state this control number.

E En caso de reclamacíon le rogamos indicar este número de control.

docu 781a/08.02